



Hozzávalók:

1 kg keskeny csontos sertésoldalas, 1 nagy vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 1 csapott evőkanál só, 1 kiskanál őrölt kömény, 1 púpozott kiskanál morzsolt szárított csombor vagyis borsikafű, 18 dkg füstölt szalonna, 2 púpozott evőkanál finomliszt, 1 púpozott kiskanál jóféle pirospaprika, 1,25 kg friss zöldbab vagy sárgahüvelyű bab (idényen kívül kb. 1 kg fagyasztott), fél kiskanál csípős Piros Arany

1. Az oldalast a csontok mentén földaraboljuk (ahány csont, annyi darabra), egy lábásba rakjuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, nagyon finomra vágjuk, a húsrá szórjuk. 1,2 liter vízzel fölöntjük. Megsózzuk, a köménnyel meg a csomborral fűszerezük, nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon 1-1,5 óra alatt megpuhítjuk. (A főzési idő attól függ, hogy a csonton vastag vagy vékonyabb húsréteg van.)
2. Közben pirospaprikás rántást készítünk. A szalonnát apró kockákra vágjuk, zsíráját kiolvasztva pörccsre sütjük. leszűrjük, a pörccöt tálaláshoz félrerakjuk. Zsíráját kisebb lábásban megforrósítjuk, a lisztet kevergetve kb. 2 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk rajta. A tűzről levéve a pirospaprikával meghintjük, elkeverjük, hűlni hagyjuk.
3. A zöldbabot megtisztítjuk, 3 centis darabokra vágjuk, a puha húshoz adjuk. 2 deci vizet öntünk rá, lefödve kb. 15 percig főzzük, akkor jó, ha a bab roppanásra puhul. 5 perccel a bab puhulása előtt a hideg rántást egy kevés forró főzőlével kikeverjük, a húsos zöldbab levét ezzel sűrítjük, 5 percig forraljuk. Ha túl sűrűnek találnánk, egy kevés vizet öntünk még hozzá. A Piros Arannyal tüzesítjük, ha kell, utánaízesítjük.

Jó tanácsok

- Aki szereti, tejföllel és finomra vágott kaporral is ízesítheti.
- Aki paleo életmódot folytat, rántás helyett úgy sűrítse, hogy belemeríti a merülőmixert a kész ételbe, majd 3-4 keveréssel egy kevés zöldbabot összetör benne.
- A zöldbab idénye nyárra esik, így jó tudni, hogy az étel bográcsban is megfőzhető, csak a rántást kell előre megfőzni.

5 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 678 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.